

КОМПЛЕКС №1 С МЯЧОМ (МАЛЫМ)

- 1.- «Весело» И.П. – ноги узкой дорожкой, мяч опущен.
 - 1- мяч вперёд.
 - 2- вверх.
 - 3- вперёд.
 - 4- и.п. 4 раза.
- 2.- «Покажи» И.П. – ноги узкой дорожкой, мяч к себе в согнутых руках.
 - 1- поворот вправо, мяч вперёд.
 - 2- и.п.
 - 3- поворот влево, мяч вперёд.
 - 4- и.п. 4 раза.
- 3.- «Спрячем» И.П. – ноги узкой дорожкой, мяч впереди в вытянутых руках.
 - 1- присесть, спрятать мяч.
 - 2- и.п. 5 раз.
- 4.- «Мяч вверх» И.П. – сидя на пятках, мяч вниз.
 - 1- встать на колени, мяч вверх, посмотреть.
 - 2- и.п. 4 раза.
- 5.- «Нам весело» И.П. – мяч на полу, ноги вместе, руки на пояс.

Прыжки с ноги на ногу, в сочетании с ходьбой. 4 раза.

КОМПЛЕКС №2 БЕЗ ПРЕДМЕТОВ.

- 1.- «Пропеллер» И.П. - ноги узкой дорожкой, руки опущены.
 - 1- руки в сторону.
 - 2-6- согнутые руки перед грудью, вращать одну вокруг другой (пропеллер).
 - 7- руки в стороны.

- 8- и.п. 3 раза.
- 2.- «Неваляшки» И.П., - ноги на ширине плеч, руки на пояс.
 1- наклон вправо.
 2- наклон вперед.
 3- наклон влево.
 4- и.п. 4 раза.
- 3.- «Отставление ноги» И.П.- О.С. руки за спиной.
 1,3 - правую (левую) ногу на носок в сторону.
 2,4 - и.п. 4 раза.
- 4.-«Спрятались» И.П. ноги узкой дорожкой, руки за спину.
 1- низко присесть, голову положить на колени.
 2- и.п. 4 раза.
- 5.- «Потянись» И.П. - сидя, ноги скрестно, руки на пояс.
 1- встать на колени, руки вверх, потянуться.
 2- и.п. 4 раза.
- 6.- «Волчок» И.П. - ноги узкой дорожкой, руки вниз.
 10 подпрыгиваний поворачиваясь вокруг себя, в чередовании с ходьбой. 4 раза.

КОМПЛЕКС №3 С КУБИКАМИ.

- 1.- «Кубики вместе» И.П. - ноги узкой дорожкой, руки в стороны.
 1- кубики вверх посмотреть
 2- и.п. 5 раз.
- 2.- «Подъёмный кран» И.П. - ноги на ширине плеч кубики вниз.
 1- кубики в стороны.
 2- наклон вправо.
 3- наклон влево.
 4- и.п. 4 раза.
- 3.- «Постучим» И.П. - ноги на ширине плеч, кубики у плеч.
 1- слегка присесть, постучать по коленям.
 2- и.п. 5 раз.
- 4.- «Спрячем» И.П. - сидя, кубики в сторону.
 1- согнуть ноги, кубики под колени.
 2- и.п. 5 раз.
- 5.- «Вокруг» И.П. - ноги вместе, руки на поясе.
 Прыжки на двух ногах вокруг кубиков, в чередовании с ходьбой на месте. 3 раза.

КОМПЛЕКС №4 БЕЗ ПРЕДМЕТОВ.

- 1.- «Пальцы врозь» И.П. - ноги узкой дорожкой, руки к плечам, кисть в кулак
 1- руки вверх, посмотреть, потянуться.
 2- и.п. 5 раз.

- 2.- «Маятник» И.П. - ноги на ширине плеч, руки за голову.
 1-3- наклон вправо-влево.
 4- и.п. 4 раза.
- 3.- «Дровосек» И.П. - ноги на ширине плеч, руки в замок за головой.
 1-3- пружинящий наклон вперёд, дальше, дальше, руки вперёд.
 4- и.п. 5 раз.
- 4.- «По коленям» И.П. - ноги узкой дорожкой, руки за спину.
 1- присесть, постучать по коленям.
 2- и.п. 5 раз.
- 5.- «Кошка выгибает спину» И.П. - стоя в упоре на коленях.
 1- прогнуться, наклонить голову, смотреть на ноги.
 2-и.п., поднять голову. 5 раз.
- 6.- «Повернись» И.П. - ноги вместе, руки на поясе.
 Прыжки: 1-3- на месте на двух ногах.
 4- поворот на 180* 3 раза.

КОМПЛЕКС №5 С ЛЕНТАМИ.

- 1.-«Большие круги» И.П. - ноги узкой дорожкой, ленты внизу.
 1- взмах лентами через стороны вверх, скрестить.
 2-и.п. 5 раз.
- 2.- «Наклонись» И.П. - ноги узкой дорожкой, правая - вверху, левая -внизу.
 1- наклон влево.
 2- прямо
 3- наклон вправо, смена рук.
 4- и.п. 4 раза.
- 3.-«Ноги на носок» И.П. - ноги узкой дорожкой, руки вниз.
 1- правую ногу на носок в сторону, правую руку в сторону.
 2- и.п. 4 раза.
- 4.- «Присядь» И.П. - ноги узкой дорожкой, руки вниз.
 1- присесть разводя колени, не отрывая пяток от пола, руки в стороны
 вверх. 2- и.п. 5 раз.
- 5.- «Ленты вверх» И.П. - сидя ноги скрестно, руки на коленях.
 1- поворот вправо (влево), руки вверх.
 2- и.п. 4 раза.
- 6.- «Взмахи» И.П. - ноги вместе, руки вниз.
 Прыжки вперёд - назад со взмахами рук, в чередовании с ходьбой.
 3 раза.

КОМПЛЕКС №6 БЕЗ ПРЕДМЕТОВ.

- 1.- «Правую, левую» И.П. - ноги узкой дорожкой, руки вниз.
 1- правую руку в сторону, ладонью вверх.
 2- левую - в сторону.
 3- правую - опустить.
 4- левую - опустить. 4 раза.

- 2.- «Наклонись» И.П. - ноги на ширине плеч, руки за голову.
 1-2- пружинящий наклон вправо.
 3-4- пружинящий наклон влево.
 5-7- руки в стороны, кружение вокруг себя.
 8- и.п. 3 раза.
- 3.- «Хлопки под ногой» И.П. - ноги на ширине плеч, руки опущены.
 1- наклон вперёд - вниз, хлопнуть за правой ногой.
 2- и.п. 3-4- то же влево. 4 раза.
- 4.- «Повернись и коснись» И.П. - стоя на коленях, руки на пояс.
 1- поворот вправо (влево) коснуться пальцами рук пятки противоположной ноги.
 2- и.п. 4 раза.
- 5.- «Сапожок» И.П. - лёжа на спине, руки вдоль туловища.
 1- поднять правую ногу вверх, носок на себя.
 2- и.п. 3-4- то же левой ногой. 6 раз.
- 6.- «Правая, левая» И.П. - ноги вместе, руки на пояс.
 Прыжки поочерёдно на правой, левой ноге в чередовании с ходьбой.
 3 раза.

КОМПЛЕКС №7 С ФЛАЖКАМИ.

- 1.- «Сильнее» И.П. - ноги узкой дорожкой, один флажок вверх, другой вниз.
 1-3- быстрая смена положения флажков.
 4- руки вниз. 4 раза.
- 2.- «Самолёт делает разворот» И.П. - ноги врозь, флажки в сторону.
 1- поворот вправо.
 2- и.п.
 3- поворот влево
 4- и.п. 6 раз.
- 3.- «Потянись» И.П. - ноги врозь, флажки вниз.
 1- наклон вперёд, флажки в стороны.
 2- и.п. 5 раз.
- 4.- «Постучи над головой» И.П. - стоя на коленях, флажки опущены.
 1- сесть на пятки, постучать флажками над головой.
 2- и.п. 5 раз.
- 5.- «Дотянись» И.П. - сидя, ноги врозь, флажки в стороны.
 1- наклон вперёд, флажки вперёд, коснуться пола.
 2- и.п. 6 раз.
- 6.- «Весёлые флажки» И.П. - ноги вместе, руки опущены.
 Прыжки на месте, на двух ногах со взмахами флажков в чередовании с ходьбой на месте. 3 раза.

КОМПЛЕКС №8 БЕЗ ПРЕДМЕТОВ.

- 1.- «Правую, левую» И.П. – ноги узкой дорожкой, руки вниз
 1- поднять правую руку вверх
 2- левую руку вверх
 3- опустить правую руку

- 4- опустить левую 5 раз.
- 2.- «Повернись» И.П. – ноги узкой дорожкой, руки на поясе.
1,3- поворот вправо (влево), руки в стороны.
2,4- и.п. 5 раз.
- 3.- «Наклонись» И.П. – Ноги узкой дорожкой, руки на поясе.
1- наклон вперёд, руки в стороны.
2- и.п. 6 раз.
- 4.- «Поворот» И.П. – сидя на пятках, руки на пояс.
1,3- поворот вправо (влево), руку правую (левую) в сторону назад.
2,4- и.п. 6 раз.
- 5.- «Согни» И.П. – сидя, руки упор сзади.
1- согнуть ноги, обхватить руками.
2- и.п. 6 раз.
- 6.- «Подпрыгивание» И.П. ноги вместе, руки внизу.
8 подпрыгиваний на 4 счёта, с постепенным подниманием рук и хлопком на 4 счёт.

КОМПЛЕКС №9 С КОРОТКИМ ШНУРОМ.

- 1.- «Натяни» И.П. – ноги узкой дорожкой, косичку вниз, хват за концы.
1- косичку вверх, посмотреть на неё.
2- и.п. 5 раз.
- 2.- «Маятник» И.П. – ноги узкой дорожкой, хват за концы.
1- наклон вправо
2,4- и.п.
3- наклон влево 6 раз.
- 3.- «Наклон» И.П. – ноги узкой дорожкой, косичка за спиной, хват за концы.
1- наклон вперёд, косичку приподнять вверх
2- и.п. 6 раз.
- 4.- «Потянись» И.П. – сидя на пятках, косичка сложена пополам, опущена.
1- встать на колени, косичку вверх, посмотреть на неё
2- и.п. 6 раз.
- 5.- «Косичку к носкам» И.П. – сидя, косичка пополам, опущена.
1- наклон вперёд, косичкой стараться коснуться ног.
2- и.п. 6 раз.
- 6.- «Вдоль косички» И.П. – ноги узкой дорожкой, руки вниз, косичка с боку на полу.
8 подпрыгиваний вдоль косички, вперёд и назад, в чередовании с ходьбой на месте. 3-4 раза.

КОМПЛЕКС №10 БЕЗ ПРЕДМЕТОВ.

- 1.- «Хлопки» И.П. – ноги узкой дорожкой, руки за спину.
1- руки в стороны.
2,3- руки вниз, два хлопка по бедрам.
4- и.п. 5 раз.
- 2.- «Потянись» И.П. – ноги узкой дорожкой, руки в стороны.

- 1- наклон вправо, правая рука вниз, левая вверх.
 2- и.п.
 3- наклон влево.
 4- и.п. 5 раз.
- 3.- «Носок вниз» И.П. – ноги узкой дорожкой, руки за спину.
 1,3- поднять правую (левую) ногу, носок вниз.
 2,4- и.п. 4 раза.
- 4.- «Покачивание» И.П. – сидя ноги скрестно, руки на поясе.
 1,3- наклон вправо (влево)
 2,4- и.п. 5 раз.
- 5.- «Положи» И.П. – лёжа на спине, руки на затылке, ноги согнуть.
 1,3- положить ноги справа (слева).
 2,4- и.п. 4 рзаз.
- 6.- «Подпрыгивание» И.П. – О.С.
 8 прыжков на месте, меняя положение ног врозь-вместе, в чередовании с ходьбой. 3 раза.

КОМПЛЕКС №11 С МЯЧОМ (СРЕДНИМ).

- 1.- «Мяч за голову» И.П. – ноги узкой дорожкой, мяч внизу.
 1- мяч вверх. 2- мяч за голову.
 3- вверх. 4- и.п. 4 раза.
- 2.- «Повернись и поймай» И.П. – ноги на ширине плеч, мяч перед грудью.
 1- поворот вправо.
 2-3- бросить, поймать мяч.
 4- и.п. 5-8- то же влево. 4 раза.
- 3.- «Мяч вперёд» И.П. – ноги узкой дорожкой, мяч за головой.
 1- наклон вперёд, мяч вперёд.
 2- и.п. 5 раз.
- 4.- «Прокати» И.П. – стоя на коленях, мяч в руках внизу.
 1-3- прокатить мяч вокруг себя, не выпуская его из рук.
 4- и.п. 6 раз.
- 5.- «Брёвнышко» И.П. – лёжа на спине, мяч вверх.
 1- поворот на бок.
 2- на живот.
 3- на другой бок.
 4- и.п. 5-8- в обратную сторону. 6 раз.
- 6.- «Вокруг мяча» И.П. – ноги вместе, руки на пояс.
 Прыжки вокруг мяча в правую и левую сторону. 4 раза.

КОМПЛЕКС №12 БЕЗ ПРЕДМЕТОВ.

- 1.- «Ладони на затылок» И.П. – ноги узкой дорожкой, руки опущены.
 1- ладони на пояс.
 2- ладони за голову.
 3- на пояс. 4- и.п. 5 раз.
- 2.- «Маятник» И.П. – ноги узкой дорожкой, руки на пояс.

- 1,3- круговые вращения рук вокруг друг друга.
 2,4- поворот вправо (влево), руки в стороны. 6 раз.
- 3.- «Солдатык» И.П. - пятки вместе, носки врозь, руки опущены.
 1- наклон вперёд, руки вниз, не сгибая не руки, не ноги.
 2- и.п. 5 раз.
- 4.- «Оглянись» И.П. - стоя на коленях, ноги врозь, руки к плечам.
 1- поворот вправо, правой рукой достать пятку.
 2- и.п.
 3-4- то же влево. 6 раз.
- 5.- «Кошка выгибает спину» И.П. - стоя упор на коленях, голову приподнять.
 1- низко опустить голову, прогнуть спину, смотреть на ноги.
 2- и.п. 5 раз.
- 6.- «Подскоки» И.П. - О.С.
 12 подскоков вокруг себя, в чередовании с ходьбой. 4 раза.

КОМПЛЕКС №15 С ГИМНАСТИЧЕСКОЙ ПАЛКОЙ.

- 1.- «За голову» И.П. - ноги узкой дорожкой, палка внизу, хват от себя.
 1- палка вверх.
 2- за голову, смотреть прямо.
 3- вверх 4- и.п. 5 раз.
- 2.- «Поворот» И.П. - ноги на ширине плеч, палка за спиной зажата согнутыми руками.
 1- поворот вправо (влево) 6 раз.
 2- и.п.
- 3.- «Крепче ноги» И.П. - ноги на ширине плеч, палка за спиной, хват за концы.
 1- наклон вперёд, палку назад. 5 раз.
 2-и.п.
- 4.- «Возьми» И.П. - ноги узкой дорожкой, палка на полу, руки за спиной.
 1- присесть взять палку
 2- встать палка вверх, прогнуться
 3- присесть положить палку. 4- и.п. 5 раз.
- 5.- «Потрудись» И.П. - сидя, ноги скрестно, руки упор сбоку, палка на полу
 1- ноги врозь к концам палки. впереди. 5 раз.
 2- и.п.
- 6.- «К коленями» И.П. - сидя палка на бёдрах.
 1- палка вверх.
 2- согнуть колени, палка к коленям.
 3- выпрямить ноги, палку вверх. 4- и.п. 4 раза.
- 7.- «Перепрыгни» И.П. - ноги вместе, руки на поясе, палка на полу.
 Прыжки на двух ногах, вперёд - назад в чередовании с ходьбой.

КОМПЛЕКС №16 БЕЗ ПРЕДМЕТОВ.

- 1.- «Мотор» И.П. - ноги узкой дорожкой, руки в стороны.
 1-3- руки перед грудью, круговые движения одной рукой вокруг другой.
 4- и.п. 5 раз.

- 2.- «Сильный ветер» И.П. - ноги врозь, руки на пояс.
 1- наклон вправо (влево), руки вверх.
 2- и.п. 8 раз.
- 3.- «Пружинка, приседание» И.П. - О.С. руки на пояс.
 1- пружинка. 2-и.п.
 3- приседание. 4- и.п. 6 раз.
- 4.-«Перекат на пятки» И.П. - ноги узкой дорожкой, руки за спину.
 1- подняться на носки.
 2- перекатиться на пятки. 6 раз.
- 5.- «Поднять ногу» И.П. - лёжа на спине, руки вдоль туловища.
 1- правую ногу вверх. 2- и.п.
 3- левую ногу вверх 4- и.п.
 5- две ноги вверх. 6- и.п. 5 раз.
- 6.- «Вперёд, назад» И.П. - ноги узкой дорожкой, руки на поясе.
 Прыжки: поочерёдно правая (левая) нога вперёд-назад, в чередовании с ходьбой. 4 раза.

КОМПЛЕКС №17 СО СКАМЕЙКОЙ.

- 1.- «Хлопок» И.П. - стоя, скамейка между ног, руки за спину.
 1- руки через стороны вверх.
 2- и.п. 5 раз.
- 2.- «На скамейку» И.П. - стоять лицом к скамейке, ноги врозь, руки за голову.
 1- наклон вперёд, ладони на скамейку.
 2- и.п. 6 раз.
- 3.- «Наклон» И.П. - сидя на скамейке верхом, руки у плеч.
 1- наклон вправо (влево), коснуться рукой пола, ноги не сдвигать.
 2- и.п. 6 раз.
- 4.- «Сесть» И.П. - стоя, ноги врозь, скамейка между ног, руки на пояс.
 1- сесть, руки вверх.
 2- и.п. 7 раз.
- 5.- «До пяток» И.П. - сидя поперёк скамейки, ноги врозь, руки к плечам.
 1- наклон вперёд, коснуться пяток.
 2- и.п. 6 раз.
6. «Вокруг» И.П.- ноги вместе, руки на поясе.
 Прыжки вокруг скамейки на правой (левой) ноге в чередовании с ходьбой. 3 раза.